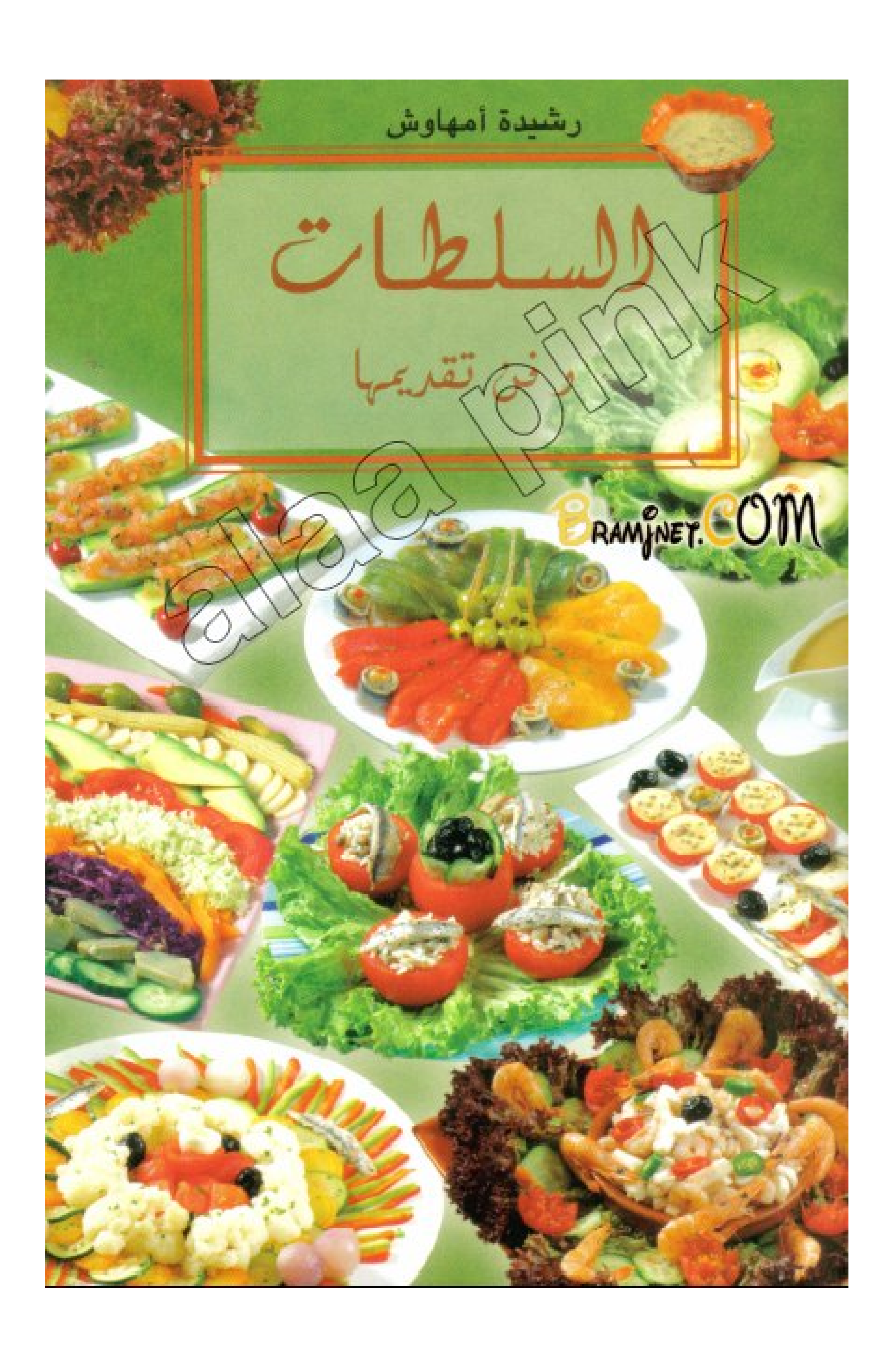
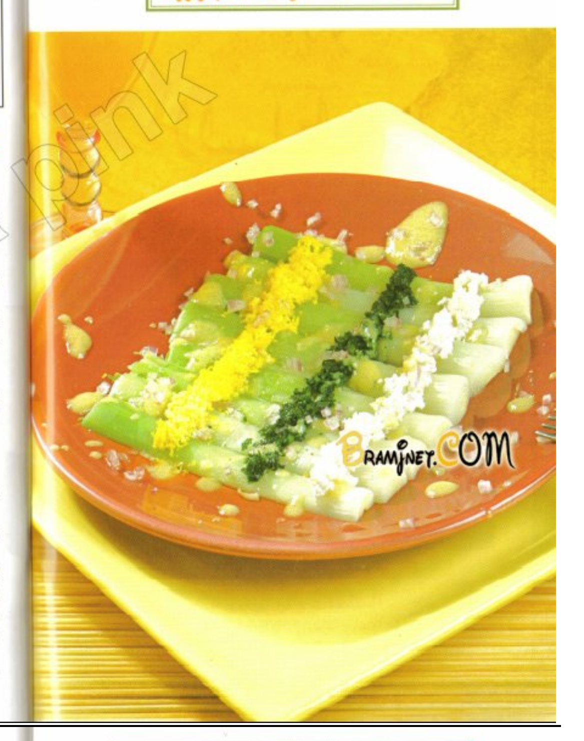


رشيدة أمهاوش
السلطات
وفن تقديمها
alaa pink
BRAMJNET.COM

سلطة الكرّاث (البورو)



المقادير :

- 250 غ من الكراث (البورو)
- ملح
- ملعقة كبيرة من الخل
- إبزار
- ½ كأس من الزيت
- بصلة صغيرة حمراء مقطعة إلى قطع صغيرة

للتزيين :

- بيضة مسلوقة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير :



نزيل الأوراق الزائدة من الكراث و ننقيه حتى يصبح أملسا. نغلي الماء في كاسرول و نضيف ملعقة صغيرة من الملح، نربط الكراث بخيط غذائي ثم نضعه في الكاسرول ليطهى مدة 15 إلى 20 دقيقة. نصفيه و نضعه فوق ورق التنشيف ليبرد و ينشف من الماء.

نزيل الخيط و نقطع كل حبة كراث على الطول إلى نصفين ثم نضعها في إناء و نحتفظ بها في البرودة.



لتحضير الصلصة، نخلط ملعقة من الخل مع الملح، الإبزار و الزيت. بعد ذلك نضيف البصل.

نرقد الكراث في الصلصة المحضرة، نتركه في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.



نصفف قطع الكراث في طبق التقديم.

للتزيين، نفرم أصفر البيض ثم أبيضه كلا على حدة، في حكاكة ذات ثقوب صغيرة.
نزين الكراث بوضع ثلاثة أشرطة من البقدونس، أصفر البيض ثم أبيضه.

يُقدم هذا الطبق باردا.

أڤوكا بلحم الديك الرومي و أڤوكا بالقمرون

المقادير :

*** الأڤوكا بلحم الديك الرومي :**

- شريحة من لحم الديك الرومي
- ملعقة صغيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الحلوة (ketchup)
- حبة من الأڤوكا
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض

*** الأڤوكا بالقمرون :**

- 100 غ من القمرون المنقى
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الحلوة (ketchup)
- حبة من الأڤوكا
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض

للتزيين : - بيضتا سمان مسلوقتان



أڤوكا بلحم الديك الرومي



في مقلاة، على نار هادئة، نقلي شريحة الديك الرومي في الزيت، نرشها بالملح و الإبزار ثم نقطعها إلى قطع صغيرة و متساوية.



لتحضير الصلصة، نخلط المايونيز مع صلصة الطماطم الحلوة.
نضيف هذه الصلصة على قطع الديك الرومي و نخلط.

نغسل الأڤوكا جيدا و نقطعها إلى نصفين ثم نزيل النواة. ندهن كل نصف بعصير الحامض (كي تحافظ على لونها الطبيعي). نضع، مكان النواة، مقياس ملعقتين كبيرتين من خليط لحم الديك الرومي و الصلصة. نزينها ببيض السمان ثم نقدمها.

أڤوكا بالقمرون



نقلي القمرون في الزبدة فوق نار هادئة مدة 7 دقائق.
نرشه بالملح و الإبزار.

نحضر الصلصة بخلط المايونيز مع صلصة الطماطم الحلوة ثم نخلطها مع القمرون المقلى. بنفس الطريقة نحشو الأڤوكا بخليط القمرون و الصلصة.
نقدم الأڤوكا مزينة ببيض السمان المسلوق.

سلطة الطماطم بالأرز و الفطر

المقادير :

- زلافة صغيرة من الأرز
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- فصان مهروسان من الثوم
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- 50 غ من الفطر المقطع إلى شرائح (مصبر)
- 5 حبات من الطماطم متوسطة الحجم

للتزيين :

- بضع حبات من الأنشوبة المرقدة
- بضع حبات من الزيتون الأسود

طريقة التحضير :



نسلق الأرز في ماء مملح إلى أن ينضج ثم نصفيه.
في مقلاة، فوق النار، نذيب الزبدة و نضيف الثوم، الملح و الإبزار ثم البقدونس.



نضيف قطع الفطر في المقلاة و نحرك مدة 5 دقائق بملعقة خشبية.



نضيف الأرز المسلوق و نحرك جيدا.
نزيل المقلاة من فوق النار ثم نترك الخليط يبرد.



نغسل الطماطم، نقطع جزءها العلوي و نجوفها ثم نملحها.
نحشو الطماطم بخليط الأرز و الفطر ثم نزينها بالأنشوبة و الزيتون الأسود. تقدم باردة.



سلطة البستاني

المقادير :

- 3 حبات من غرانيس الذرة الصغيرة
- حبة من الطماطم
- حبة من الجزر
- حبتان من القوق
- ½ حبة من الأفوكا
- ½ حبة من الحامض
- ½ حبة من الفقوص أو الخيار
- ½ علبة صغيرة من قلب النخيل
- ¼ زهرة كرنب أبيض
- ¼ زهرة كرنب أحمر
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملح و إبزار
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت

للتزيين :

- 4 حبات من الزيتون الأخضر المحشو

نغسل الخضر، نقشرها و نقطع كلا من الذرة، الطماطم (منقاة من القشرة و البذور)، الجزر، القوق و الأفوكا إلى شرائح (ندهن الأفوكا بقليل من عصير الحامض).
نسلق قطع القوق (مع نصف حامضة) و قطع الجزر في ماء مملح مدة 10 دقائق، نصفيهما و نحتفظ بالخضر جانبا حتى تبرد.
نقطع الفقوص و قلب النخيل إلى دوائر. نحك الكرنب الأبيض و الأحمر، كلا على حدة، في حكاكة ذات ثقوب كبيرة.
لتحضير الصلصة، نخلط عصير الحامض مع الملح، الإبزار و الزيت ثم نحرك جيدا.

نصفف هذه الخضر في طبق التقديم و نزينها بحبات الزيتون الأخضر ثم نسقيها بالصلصة.



الأفوكا بالبيض

المقادير :

- بيضتا سمان
- حبة من الأفوكا
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملح
- ½ ملعقة صغيرة من الإبزار
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ½ زهرة خس

للتزيين :

- قليل من صلصة الطماطم الحلوة
- حبة طماطم صغيرة
- 4 حبات من الزيتون الأسود

نسلق بيض السمان، نقشره و نقطعه إلى نصفين بالعرض، نحتفظ به جانبا.

نغسل الأفوكا، نشرحها بالعرض إلى دوائر و نزيل كل دائرة على حدة من النواة ثم نقشرها و نسقيها بقليل من عصير الحامض كي تحافظ على لونها.
لتحضير الصلصة، نضع في زلافة، ملعقة كبيرة من عصير الحامض، الملح، الإبزار و الزيت ثم نحرك جيدا.

نصفف أوراق الخس في صحن التقديم ثم نضع فوقها دوائر الأفوكا مع نصف بيضة في الوسط.

نزين السلطة بصلصة الطماطم الحلوة، الزيتون الأسود و حبة الطماطم الصغيرة.



السلطة البحرية



المقادير :

- ورقتا سيدنا موسى
- ملح
- 500 غ من الحبار (الكلمار) منقى
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- 500 غ من القمرون منقى
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

للتزيين :

- حبات من القمرون
- ملعقة صغيرة من الزيت
- فص من الثوم
- زهرة خس أحمر أو خس عادي
- حبة من الخيار (مشرحة إلى دوائر)
- 3 حبات من الطماطم الصغيرة
- الفلفل الحار الأحمر و الأخضر

طريقة التحضير :

نغلي الماء في طنجرة، على نار هادئة، نضيف ورقتي سيدنا موسى و الملح ثم نسلق الحبار لمدة 15 دقيقة و نصفيه.

نذيب الزبدة في مقلاة، على نار هادئة، ثم نقلي القمرون لمدة 5 دقائق. نرشه بقليل من الملح و نحركه بآستمرار.



نقطع الحبار المسلوق إلى مستطيلات صغيرة نضعها في آنية مع القمرون. نضيف الملح، عصير الحامض و زيت الزيتون.

نحتفظ بالخليط في الثلاجة لمدة ساعتين و ذلك كي يترقد.

للتقديم، نقلي حبات القمرون بقشوره في قليل من الزيت الساخن مع الثوم لمدة 5 دقائق. نصفف أوراق الخس (بعد أن نغسلها و ننشفها) في طبق التقديم. نضع القمرون و الحبار المرقدين في إناء صغير وسط الخس ثم نزين بدوائر الخيار، الطماطم الصغيرة، القمرون بقشرته و دوائر من الفلفل الحار. يمكن كذلك وضع القمرون و الحبار المرقدين مباشرة فوق ورق الخس.

زهرة الفلفل

المقادير :

- حبتان من الفلفل الأحمر
- حبتان من الفلفل الأصفر
- حبتان من الفلفل الأخضر
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملح

للتزيين :

- 20 غ من الزيتون الأخضر
- ملعقة صغيرة من الثوم القصبي المفروم
- علبة صغيرة من الأنشوبة الملفوفة على الزيتون





نغسل الفلفل، ننشفه ثم نشويه فوق المشواة. نضعه في كيس بلاستيكي لبضع دقائق كي يسهل تقشيره، ننقيه و نقليه من جميع الجهات في قليل من الزيت. نقطعه إلى أجزاء كبيرة ثم نرقده في عصير الحامض، زيت الزيتون و الملح لمدة ساعتين.



عند التقديم، نصفف الفلفل في الطبق على شكل زهرة، نزينه بالزيتون، الثوم القصبي و حبات من الأنشوبة الملفوفة على الزيتون.

الفلفل بالجبن

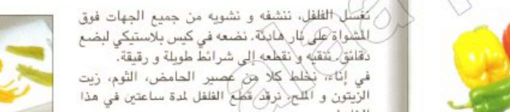
المقادير :

- حبة من الفلفل الأحمر
- حبة من الفلفل الأصفر
- حبة من الفلفل الأخضر
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- فص ثوم مهروس
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح
- 50 غ من جبنة الموزريلا

للتزيين :

- بضع حبات من الزيتون
- $\frac{1}{4}$ علبة من الأنشوبة
- ملعقة صغيرة من أوراق الحبق مقطعة

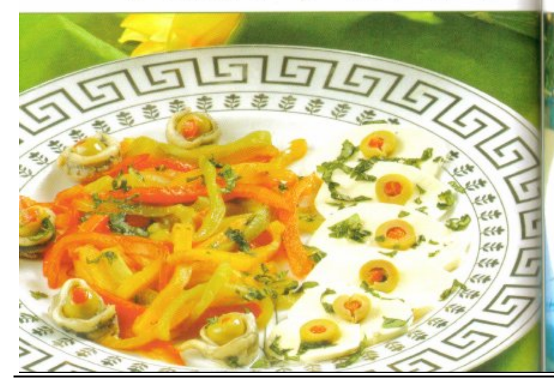




نغسل الفلفل، ننشفه و نشويه من جميع الجهات فوق المشواة على نار هادئة. نضعه في كيس بلاستيكي لبضع دقائق. ننقيه و نقطعه إلى شرائط طويلة و رقيقة.

في إناء، نخلط كلا من عصير الحامض، الثوم، زيت الزيتون و الملح. نرقد قطع الفلفل لمدة ساعتين في هذا الخليط.

نقطع جبنة الموزريلا إلى دوائر، نصففها في جانب طبق التقديم ثم نضع الفلفل بجانبها. نزين الكل بحبات من الزيتون المحشو و الأنشوبة ثم نرش بأوراق الحبق المقطعة.



سلطة الطماطم بالموزريلا و الأنشوبة

- 6 حبات طماطم صغيرة الحجم
- ملح
- 6 قطع من جبنة الموزريلا (50 غ)

للتزيين :

- قليل من الزعتر اليابس
- حبات من الأنشوبة
- حبات من الزيتون

الطريقة الأولى :

تغسل الطماطم، نزيل لها الجزء العلوي، نجوفها و نرشها بالملح ثم نضع عليها قطعة من الموزريلا. نرش هذه الأخيرة بأوراق الزعتر و ندخلها الفرن ليذوب الجبن قليلا.

نصففها في طبق التقديم مزينة بلفائف الأنشوبة والزيتون.

- حبتا طماطم عادية
- 8 قطع من جبنة الموزريلا (80 غ)
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح
- ملعقة كبيرة من الخل

للتزيين :

- قليل من الزعتر اليابس
- علبة صغيرة من الأنشوبة
- حبات من الزيتون الأسود

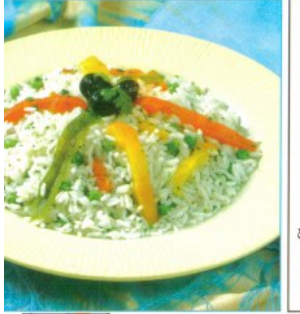
الطريقة الثانية :

نغسل الطماطم، نقطعها دوائر. نشرح الموزريلا كذلك إلى دوائر بحجم دوائر الطماطم ثم نصفف كلا منهما بشكل متسلسل في طبق التقديم.

في إناء صغير، نخلط الزيت مع الملح و الخل ثم نسقي الطماطم و جبنة الموزريلا، نرش الكل بالزعتر ثم نقدم السلطة مزينة بحبات الأنشوبة و الزيتون الأسود.

سلطة الأرز بالفلفل





- حبة من الفلفل الأحمر
- حبة من الفلفل الأخضر
- حبة من الفلفل الأصفر
- فصان مهروسان من الثوم
- ملح
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الخردل
- زلافة صغيرة من الأرز
- 1/2 زلافة صغيرة من الجلبانة
- ملعقة صغيرة من البقدونس المقطع



للتزيين : - 3 حبات من الزيتون الأسود
- أوراق البقدونس مقطعة





نشوي الفلفل فوق مشواة، على نار هادئة، ثم نضعه في كيس بلاستيكي لبضع دقائق، نقشره دون غسله و نقطعه شرائط طويلة و رقيقة. في إناء، نخلط كلا من الثوم، الملح، عصير الحامض و زيت الزيتون ثم نضيف شرائط الفلفل لتترقد مدة ساعة على الأقل.

نزيل الفلفل المرقد من الصلصة و نضيف الخردل على هذه الأخيرة ثم نخفقها جيدا حتى تتماسك. نحتفظ بستة شرائط فلفل للتزيين و نقطع الباقي.

نسلق الأرز في ماء مملح، نصفيه و نتركه جانبا.

نسلق الجلبانة في ماء مملح، نصفيها و نحتفظ بها.

في إناء زجاجي نضع الأرز، الجلبانة، البقدونس و الفلفل، نصب الصلصة و نخلط بمهل. تقدم هذه السلطة مزينة بقطع الفلفل الملونة، الزيتون الأسود و أوراق البقدونس.

مدة طهي الأرز تختلف حسب صنفه، أما بالنسبة للجلبانة فكلما كانت طرية كلما كانت مدة الطهي أقل.

سلطة نيس



المقادير :

- 500 غ من البطاطس
- 250 غ من اللوبيا الخضراء
- 4 بيضات
- 500 غ من الطماطم
- أوراق الزعتر الطرية
- 150 غ من الطون

الصلصة :

- ملعقة كبيرة من الخل
- 1/2 كأس من الزيت
- فصان مهروسان من الثوم
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من الخردل

للتزيين :

- 1/2 علبة الأنشوبة
- 10 حبات من الزيتون الأسود

طريقة التحضير :



تغسل البطاطس، نقشرها و نقطعها إلى مكعبات ثم نسلقها في ماء مملح لمدة 15 دقيقة تقريبا. ننقي اللوبيا و نقطعها ثم نسلقها في ماء مملح و مغلى لمدة 10 دقائق.



نسلق البيض و نقشره ثم نقطعه إلى أربعة أجزاء. نغسل الطماطم و نقطعها إلى ستة أجزاء. نقطع أوراق الزعتر قطعا رقيقة جدا.



الصلصة : في إناء، نمزج الخل، الزيت، الثوم المهروس، الملح و الإبزار ثم نضيف الخردل تدريجيا مع التحريك إلى أن تصبح الصلصة كثيفة.

في طبق التقديم نصفف البطاطس، نضع في الوسط الطون ثم اللوبيا فوق البطاطس، أجزاء البيض، الطماطم و الأنشوبة، نزين بالزيتون الأسود و نسقي الكل بنصف الصلصة.

يقدم الطبق باردا مرفوقا بباقي الصلصة.

سلطات القرنبيط (الشفلور)



المقادير :

- زهرة قرنبيط (شفلور)

الطريقة الأولى بالبيض :

- بيضة
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- زيت للقلي

الطريقة الثانية بصلصة الخردل :

- ملعقة كبيرة من الخردل
- ملعقة صغيرة من الخل
- ملح
- إبزار
- ½ كأس شاي من الزيت
- ملعقة صغيرة من الثوم القصبي

الطريقة الثالثة بصلصة البيشاميل :

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ¼ لتر من الحليب
- ملح و إبزار
- قليل من الكوزة
- 50 غ من الجبن الأحمر

على نار متوسطة، نغلي 1.5 لترا من الماء، في كاسرول، و نضيف الملح. نقطع القرنبيط إلى شجيرات، نغسلها جيدا و نضعها تطهى في الكاسرول لمدة 10 دقائق تقريبا ثم نصفيها.

القرنبيط مقلي بالبيض :

نخفق البيضة في صحن مقعر مع الملح، الإبزار و البقدونس.
نغمس شجيرات القرنبيط في خليط البيض و نقليها في حمام زيت ساخن إلى أن تتحمر من جميع الجهات ثم نضعها فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت. تقدم ساخنة.

القرنبيط بصلصة الخردل :

لتحضير الصلصة، نخلط في زلافة، كلا من الخردل، الخل، الملح و الإبزار ثم نفرغ الزيت تدريجيا دون التوقف عن التحريك إلى أن تصبح الصلصة كثيفة.
نصفف القرنبيط في صحن التقديم و نسقيه بصلصة الخردل ثم نزينه بالثوم القصبي المقطع بالمقص. تقدم السلطة باردة.

القرنبيط بصلصة البيشاميل :

لتحضير صلصة البيشاميل، نذيب الزبدة، في كاسرول على نار هادئة، نضيف لها الدقيق و نحرك جيدا. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك إلى أن يعقد الخليط. في نفس الوقت نضيف الملح، الإبزار و قليلا من الكوزة.
نصفف القرنبيط في آنية فرن، نسقيه بصلصة البيشاميل و نرشه بالجبن المفروم ثم نضعه في الفرن أو الميكرؤند (Micro-onde) حتى يذوب الجبن و يتحمر.

سلطة المقرونة بالجبنة الحمراء

المقادير :

- 250 غ من المقرونة الملونة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة صغيرة من الملح
- 100 غ من الجبن الأحمر المفروم
- علبة من الطون (75 غ)
- ½ علبة من حبات الذرة (70 غ)

الصلصة :

- ملعقة كبيرة من الخردل
- ملعقة صغيرة من الخل
- ملح و إبزار
- ¼ كأس شاي من الزيت
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز

للتزيين :

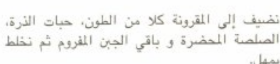
- حبة من الزيتون الأسود
- حبة صغيرة من الطماطم

طريقة التحضير :

فوق نار متوسطة نغلي 1,5 لترا من الماء، نضيف الزيت و الملح ثم نضع المقرونة لتطهى مدة 10 إلى 12 دقيقة. نصفيها من الماء و نضعها في إناء كبير. نضيف لها نصف كمية الجبن المفروم و نخلط.



لتحضير الصلصة، نخلط الخردل مع الخل، الملح و الإبزار ثم نفرغ الزيت تدريجيا و نحرك باستمرار إلى أن تصبح الصلصة كثيفة. نضيف المايونيز و نحرك مرة أخرى. نحتفظ بها لتبرد.





نضيف إلى المقرونة كلا من الطون، حبات الذرة، الصلصة المحضرة و باقي الجبن المفروم ثم نخلط بمهل.
نضع المقرونة في طبق التقديم، نزينها بحبة الزيتون الأسود و الطماطم ثم نقدمها باردة.

سلطة المقرونة بالقمرون و الأفوكا



المقادير :

- 150 غ من المقرونة الملونة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة صغيرة من الملح
- حبة من الأفوكا
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- 100 غ من القمرون المنقى و المحمر في الزبدة

الصلصة :

- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقة صغيرة من الملح
- إبزار
- ملعقتان كبيرتان من الزيت

للتزيين :

- أوراق الثوم القصبي مقطعة

طريقة التحضير :

فوق نار متوسطة، نغلي لترا من الماء مع الزيت و الملح ثم نضيف المقرونة لتطهى مدة 10 إلى 12 دقيقة، نصفيها من الماء و نضعها في إناء كبير. نحتفظ بها حتى تبرد.

نغسل الأفوكا، نقشرها و نقطعها إلى شرائح (سمكها 0.5 سم تقريبا). نرشها بعصير الحامض كي تحتفظ بلونها.

لتحضير الصلصة، نخلط عصير الحامض مع الملح، الإبزار و الزيت.

نخلط المقرونة مع القمرون، قطع الأفوكا و الصلصة المحضرة.

عند التقديم نزينها بأوراق الثوم القصبي.

سلطة قيصر

المقادير :

- 4 شرائح خبز (Pain de mie)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- فصان مهروسان من الثوم
- ملح
- إبزار
- شريحتان من لحم الديك الرومي
- ملعقة كبيرة من الزيت
- زهرة خس أحمر (أو خس عادي)

الصلصة :

- ملعقة صغيرة من الخردل
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملح و إبزار
- ½ كأس صغير من الزيت

للتزيين :

- ملعقة صغيرة من أوراق الحبق المقطعة

طريقة التحضير :

نقطع الخبز إلى مكعبات صغيرة و نحتفظ بها. نذيب الزبدة في مقلاة ساخنة، على نار هادئة، نضع فيها الثوم المهروس، الملح، الإبزار ثم نضيف مكعبات الخبز. نحرك حتى يتحمر الخبز من جميع الجهات.



في مقلاة أخرى، نقلي شرائح الديك الرومي في قليل من الزيت، نرشها بقليل من الملح و الإبزار ثم نقطعها إلى مكعبات صغيرة.



لتحضير الصلصة، نخلط، في زلافة، كلا من الخردل، الخل، الملح و الإبزار. نضيف الزيت تدريجيا و نحرك إلى أن تصبح الصلصة متماسكة.

عند التقديم نصفف أوراق الخس (مغسولة، منشفة و مقطعة) في طبق، نضع فوقها قطع الديك الرومي ثم قطع الخبز المحمر. نزين بأوراق الحبق و نسقي الكل بالصلصة.

سلطة خضراء بجبن الماعز

المقادير :

- زهرة خس
- حبة من الطماطم
- حبات من الفجل (منقاة)
- حبات من الطماطم الصغيرة
- شرائح من الخبز (Pain de mie)
- 100 غ من جبن الماعز

الصلصة :

- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من الخل
- ملح
- قليل من الإبزار

للتزيين :

- شرائح رقيقة من البصل
- حبات من الجوز (الكركاع)

طريقة التحضير :



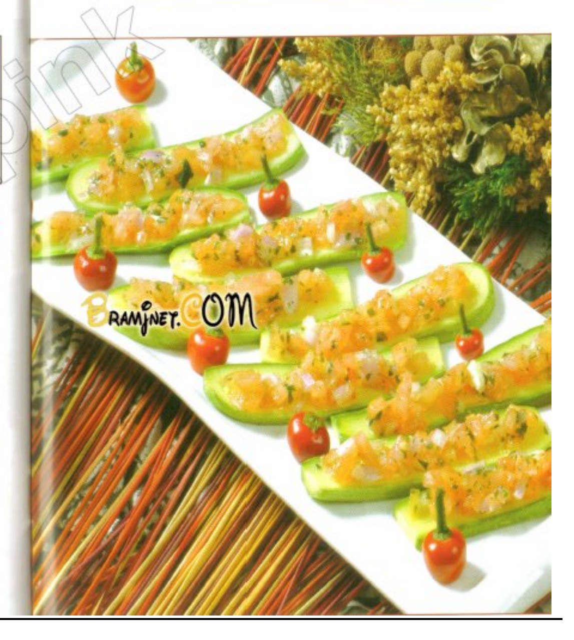
نغسل الخس، ننشفه ثم نقطعه إلى قطع متساوية. نقشر الطماطم، نزيل البذور و نشرحها إلى أنصاف دوائر. نشرح الفجل أيضا إلى دوائر. على صحن فردي للتقديم نضع قليلا من الخس، الطماطم، الفجل ثم حبات الطماطم الصغيرة.



نصفف شريحتين من الخبز في طبق صغير، نضع فوق كل واحدة شريحة جبن و ندخلها فرنا مسخنا لمدة ثلاث دقائق أو لمدة دقيقة في الميكروند (Micro-onde).

نضع شرائح الخبز بالجبن إلى جانب السلطة و نزين بشرائح البصل ثم حبات الجوز. نخلط جيدا مقادير الصلصة و نقدمها مع السلطة.

القرع بالطماطم و البصل



المقادير :

- حبتان من القرع
- حبتان من الطماطم
- حبة بصل صغيرة حمراء
- ملعقة كبيرة من البقدونس مقطع رقيقا جدا
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت

للتزيين :

- بضع حبات من الفلفل الحار

طريقة التحضير :



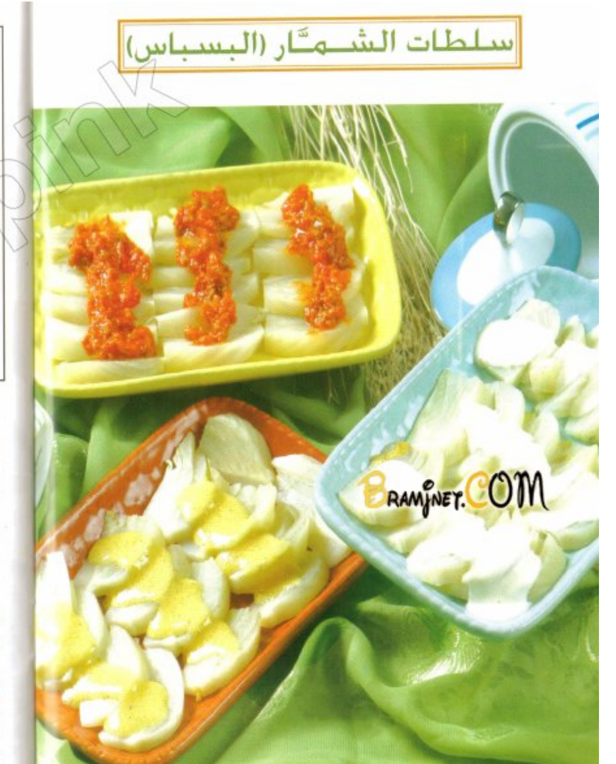
نغسل القرع، نزيل الأطراف و نقطعه بالطول إلى شرائح رقيقة شيئا ما. نسلقها لمدة 7 دقائق في ماء مملح و مغلى ثم نصفيها.



ننقي الطماطم و البصل، نقطعهما إلى قطع صغيرة. في صحن نخلط البصل مع الطماطم، البقدونس، الملح، الإبزار و الخل ثم الزيت.

عند التقديم، نصفف شرائح القرع، نضع فوقها قليلا من خليط الطماطم و البصل ثم نزين الطبق بحبات الفلفل الصغير.

سلطات الشمّار (البسباس)



المقادير :

- 500 غ من الشمار (البسباس)

صلصة الخردل :

- ملعقة كبيرة من الخردل
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملح و إبزار
- كأس صغير من الزيت
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب

صلصة المايونيز :

- ملعقة كبيرة من المايونيز
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملح و إبزار
- ½ كأس صغير من الزيت

صلصة البولونيز :

- 3 حبات من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح
- ½ ملعقة صغيرة من الإبزار
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- فص ثوم مهروس
- 100 غ من الكفتة

طريقة التحضير :

نغلي الماء المملح في كاسرول، نغسل البسباس جيدا و نسلقه لمدة 15 دقيقة نصفيه و نقطعه إلى شرائح متساوية. نصفف هذه الأخيرة عندما تبرد في طبق التقديم ثم نسقيها، حسب الذوق، بإحدى هذه الصلصات.

*لتحضير صلصة الخردل، نخلط في إناء، الخردل مع الخل، الملح، الإبزار و الزيت. نخفق جيدا إلى أن تصبح الصلصة كثيفة ثم نضيف لها الحليب (كي نخفف من حدة ذوق الخردل).

*لتحضير صلصة المايونيز، نخلط جيدا المايونيز، الخل، الملح، الإبزار و الزيت.

*لتحضير صلصة البولونيز، ننقي الطماطم، نقطعها إلى قطع صغيرة مع إزالة البذور. نقليها في مقلاة، فوق نار هادئة، مع الزيت، الملح، الإبزار، التحميرة، الكمون و الثوم. نضيف الكفتة إلى الصلصة و نتركها تطهى مع الاستمرار في التحريك بملعقة خشبية حتى تتفكك الكفتة و يتبخر ماء الصلصة.

سلطة الدجاج المشوي

المقادير :

- ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطري
- فص من الثوم
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- ملعقة صغيرة من الخردل
- ملعقة كبيرة من الخل
- 5 ملاعق كبيرة من الزيت
- إبزار
- 4 ملاعق كبيرة من صلصة الصوجا
- صدر دجاجة
- زهرة خس مغسولة و منشفة
- ½ علبة صغيرة من غرانيس الذرة (100 غ)
- زلافة صغيرة من الصوجا النباتية (مغسولة و مصفاة)



طريقة التحضير :



في إناء، نحك الزنجبيل مع فص الثوم. نضيف لهما السكر، الخردل، الخل، ملعقة كبيرة من الزيت و الإبزار.



نضيف لذلك صلصة الصوجا و بعد أن نخلط جيدا، نأخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من الخليط و نحتفظ بها جانبا في زلافة صغيرة.



نشق صدر الدجاج، بسكين حاد، بعد غسله كي تتسرب إليه الصلصة.



نرقد صدر الدجاج في الصلصة المحضرة ثم نحتفظ به في الثلاجة لمدة 3 ساعات. بعد ذلك نزيله من الصلصة و ندخله إلى فرن ساخن (180°) ليطهى مدة 20 دقيقة.

في إناء، نقطع الخس إلى قطع متساوية و غرانيس الذرة على الطول ثم نضيف الصوجا النباتية و نخلط قليلا. نخرج الدجاج من الفرن، نتأكد من نضجه ثم نقطعه إلى شرائح رقيقة. نصففها في طبق التقديم و نضع بجانبها خليط الخس.
نأخذ زلافة الصلصة المحتفظ بها، نضيف لها تدريجيا أربع ملاعق من الزيت و نحرك جيدا حتى تصير الصلصة متماسكة ثم نسقي بها السلطة حسب الذوق.

البطاطس بالموزريلا

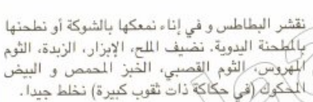
المقادير :

- 4 حبات من البطاطس
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- فصان مهروسان من الثوم
- ملعقة صغيرة من الثوم القصبي المقطع أو البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الخبز المحمص و المطحون
- بيضتان مسلوقتان
- 200 غ من جبنة الموزريلا

للقلي :

- بيضتان مخفوقتان
- الخبز المحمص و المطحون
- زيت

طريقة التحضير :





نغسل البطاطس، نسلقها في ماء مغلى لمدة 30 دقيقة تقريبا.



نقشر البطاطس و في إناء نمعكها بالشوكة أو نطحنها بالمطحنة اليدوية. نضيف الملح، الإبزار، الزبدة، الثوم المهروس، الثوم القصبي، الخبز المحمص و البيض المحكوك (في حكاكة ذات ثقوب كبيرة) نخلط جيدا.



نقطع جبنة الموزريلا إلى مكعبات صغيرة. نحضر قضبانا من خليط البطاطس، نجوف وسطها و نحشوها بمكعبات الموزريلا.



نغمس قضبان البطاطس في البيض المخفوق ثم في الخبز المحمص و المطحون. نقلي البطاطس في حمام زيت ساخن حتى تتحمر، نضعها فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.

يقدم هذا المقبل ساخنا.

السلطة الصينية



المقادير :

- كيس صغير من الشعرية الصينية (100 غ)
- 1/4 زهرة كرنب أبيض (ملفوف) مشرح شرائحا متوسطة
- 1/2 حبة جزر محكوكة
- 1/2 علبة صغيرة من الذرة (70 غ)
- 1/2 علبة من الصوجا النباتية (100 غ)
- 250 غ من القمرون المسلوق و المنقى

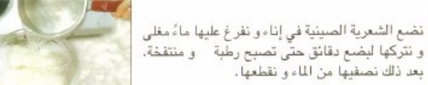
الصلصة :

- ملعقة كبيرة من الخردل
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملح و إبزار
- كأس صغير من الزيت
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- ملعقة كبيرة من صلصة الصوجا

للتزيين :

- حبات من القمرون المسلوق و المنقى
- 50 غ من اللوز مسلوق، منقى، مقلي و مهرمش

طريقة التحضير :





نضع الشعرية الصينية في إناء و نفرغ عليها ماءً مغلى و نتركها لبضع دقائق حتى تصبح رطبة و منتفخة. بعد ذلك نصفيها من الماء و نقطعها.



لتحضير الصلصة، نضع في إناء كلا من الخردل، الخل، الملح، الإبزار و الزيت. نخفق هذه العناصر إلى أن تصبح الصلصة سميكة، نضيف لها الحليب و صلصة الصوجا ثم نخفق مرة أخرى.



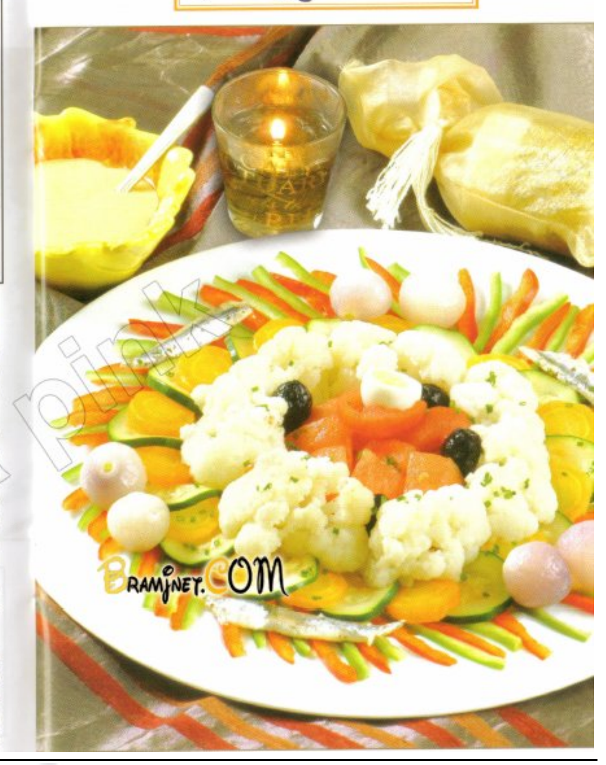
نضع في إناء آخر قطع الكرنب، الجزر المحكوك، حبات الذرة، الصوجا النباتية، القمرون ثم الشعرية الصينية المقطعة.



نسقي خليط الشعرية بنصف الصلصة المحضرة و نخلط بمهل.

عند التقديم، نزين السلطة بالقمرون المنقى و اللوز المهرمش ثم نقدمها مع الصلصة المتبقية.

سلطة التاج بالخضر



المقادير :

- حبة من الطماطم
- ¼ زهرة قرنبيط (شفلور)
- حبة من الجزر
- حبة من القرع الأخضر
- حبة من الفلفل الأخضر
- حبة من الفلفل الأحمر
- ضامة البنة (حسب الذوق)

الصلصة :

- فص ثوم مهروس
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار

للتزيين :

- بيضة سمان مسلوقة
- حبات من الزيتون الأسود
- حبات من الأنشوبة
- حبات من البصل المخلل
- ملعقة كبيرة من الثوم القصبي المقطع (أو البقدونس المفروم)

طريقة التحضير :

نغسل الخضر جيدا، نقشرها و نقطع كلا من الطماطم إلى قطع صغيرة، القرنبيط إلى شجيرات، الجزر و القرع إلى دوائر ثم الفلفل الأخضر و الأحمر إلى شرائط طويلة و رقيقة. نسلق الخضر كالتالي :

نغلي الماء في كاسرول، نضع فيه نصف ضامة البنة و نسلق فيه شجيرات القرنبيط مدة 15 دقيقة و نصفيها.

نغلي الماء في كاسرول، نضع فيه ربع ضامة البنة و نسلق دوائر الجزر لمدة 10 دقائق و نصفيها.

بنفس الطريقة نسلق مع الربع المتبقي من ضامة البنة دوائر القرع لمدة 7 دقائق ثم نصفيها.

تحضير الصلصة : في زلافة، نضع الثوم المهروس، الخل، الزيت، الملح و الإبزار ثم نخفق جيدا حتى تتجانس جميع العناصر.

عند التقديم، نصفف شرائط الفلفل الأحمر و الأخضر على محيط الطبق و نصفف دوائر الجزر و القرع بشكل دائري و متسلسل ثم نضع شجيرات القرنبيط على شكل دائرة وسطها طماطم مقطعة. نزينها بنصف بيضة سمان، حبات من الزيتون الأسود، الأنشوبة و البصل المخلل. نسقي السلطة بالصلصة المحضرة و نرش بالثوم القصبي. نقدمها باردة.

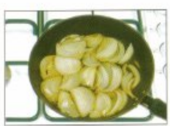
الباذنجان بصلصة البولونيز



طريقة التحضير :



نغسل الباذنجان، ننشفه و نشرحه على الطول (سمك 1 سم)، نقليه في 4 ملاعق كبيرة من الزيت مع رشه بقليل من الملح ثم نضعه فوق ورق التنشيف.



ننقي البصل، نغسله و نشرحه بالطول، نحمره في الزيت ثم نرشه بالملح و الإبزار.



لتحضير صلصة البولونيز، ننقي الطماطم و نقشرها مع إزالة البذور ثم نقطعها إلى قطع صغيرة في طنجرة. نضيف لها الزيت، الملح، الإبزار، التحميرة، الكمون و الثوم. نضعها فوق نار هادئة حتى تصير صلصة سائلة. نضيف الكفتة على صلصة الطماطم و نتركها تطهى مع الاستمرار في التحريك بملعقة خشبية مدة 10 دقائق.

في آنية فرن نصفف شرائح الباذنجان، نفرغ وسطها قليلا من صلصة الطماطم بالكفتة، قليلا من البصل المحمر و نرش بالجبن المحكوك ثم ندخل الآنية للفرن الساخن درجة حرارته °180 مدة 5 دقائق حتى يذوب الجبن و يتحمر. يقدم ساخنا.

المقادير :

- حبتان من الباذنجان
- 8 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- حبة من البصل

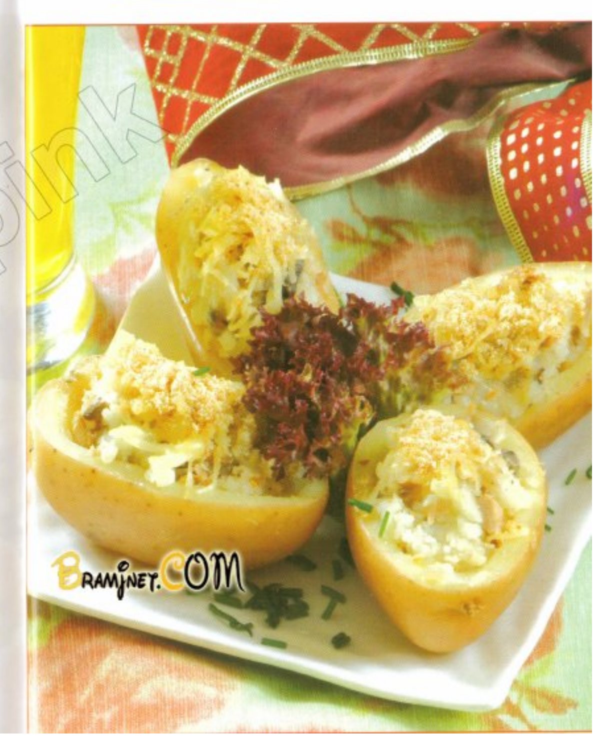
صلصة البولونيز :

- 3 حبات من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- فص ثوم مهروس
- 100 غ من الكفتة

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المحكوك

سلطة البطاطس بالطون



المقادير :

- حبتان من البطاطس متوسطة الحجم
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- بصلة صغيرة مفرومة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 50 غ من الفطر مقطع إلى شرائح
- ملح
- إبزار
- علبة من الطون (75 غ)
- 50 غ من الجبن الأحمر المفروم
- ملعقة صغيرة من الخبز المحمص و المطحون
- ملعقة كبيرة من الثوم القصبي المقطع أو البقدونس المفروم

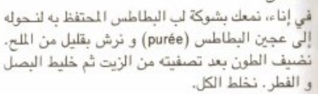
طريقة التحضير :



نغسل البطاطس، نقطعها إلى نصفين و نسلقها في ماء مملح ثم نصفيها. بملعقة صغيرة نجوف قليلا كل نصف و نحتفظ بلب البطاطس جانبا. فوق صفيحة فرن نصفف البطاطس المجوفة و نضع قليلا من الزبدة فوق كل نصف منها. ندخلها إلى فرن مسخن لتتحمر قليلا لمدة 10 دقائق ثم نحتفظ بها.



لتحضير الحشوة، نقلي البصل في الزيت حتى يصبح شفافا، نضيف له الفطر، الملح و الإبزار ثم نحرك لمدة 5 دقائق.

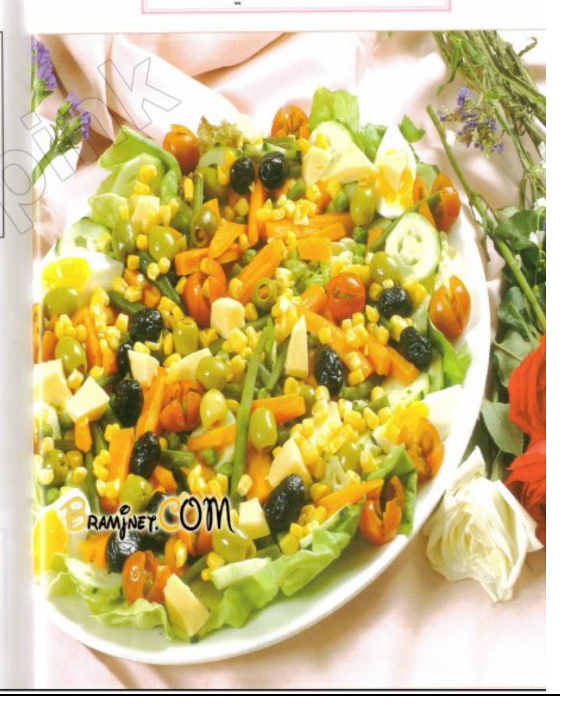


في إناء، نمعك بشوكة لب البطاطس المحتفظ به لنحوله إلى عجين البطاطس (purée) و نرش بقليل من الملح. نضيف الطون بعد تصفيته من الزيت ثم خليط البصل و الفطر. نخلط الكل.

نملأ البطاطس المجوفة بالحشوة، نرشها بقليل من الجبن المفروم و الخبز المحمص و المطحون ثم ندخل الصفيحة إلى الفرن حتى يذوب الجبن.

يقدم هذا المقبل مزينا بأوراق الخس و أوراق الثوم القصبي المقطعة.

سلطة غنية



المقادير :

- 250 غ من الجلبانة
- زهرة خس
- حبة من الجزر
- 100 غ من اللوبيا الخضراء
- ملح
- بيضة
- حبة من الخيار
- 100 غ من الجبن الأحمر
- 100 غ من الطماطم الصغيرة
- 30 غ من الزيتون الأخضر بدون نواة
- 30 غ من الزيتون الأسود
- 70 غ من الذرة المصبرة

الصلصة :

- ملعقة كبيرة من الخردل
- ملعقة صغيرة من الخل
- ملح و إبزار
- ½ كأس شاي من الزيت

طريقة التحضير :

* نقشر الجلبانة، نغسل حباتها و نسلقها في ماء مملح و مغلى مدة 15 دقيقة.
* نفكك زهرة الخس، نغسل الأوراق جيدا و ننشفها ثم نحتفظ بها جانبا.
* نقشر الجزر، نغسله، نقطعه إلى قطع و نسلقها في ماء مغلى و مملح لمدة 10 دقائق ثم نصفيها.
* نقطع رؤوس اللوبيا الخضراء من الجانبين بطريقة تمكننا من إزالة الخيوط الجانبية، نقسمها إلى جزئين و نسلقها في ماء مملح لبضع دقائق ثم نصفيها.
* نسلق البيضة، ندعها تبرد و نقشرها ثم نقطعها إلى أربعة أجزاء.
* نغسل الخيار، نقشره و نقطعه إلى دوائر سمكها 0,5 سم تقريبا.
* نقطع الجبن إلى مكعبات.
* نغسل الطماطم الصغيرة، نشقها إلى أربعة أجزاء دون تفكيكها.

لتحضير صلصة الخردل :

نخلط في زلافة كلا من الخردل، الخل، الملح و الإبزار ثم نفرغ الزيت تدريجيا و نخفق إلى أن تصبح الصلصة متماسكة.

عند التقديم نصفف أوراق الخس، نوزع فوقها حبات الجلبانة، اللوبيا، الجزر، الخيار، مكعبات الجبن، الزيتون الأخضر، الزيتون الأسود، حبات الطماطم في الوسط و الجوانب و أجزاء البيض. نرش بحبات الذرة ثم نسقي السلطة بصلصة الخردل و نقدم.

سلطة الكسكس (Taboulé)



المقادير :

- 500 غ من الكسكس (حبات متوسطة)
- ملعقة صغيرة من زيت المائدة
- ملح
- زبدة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المقطع
- ملعقة كبيرة من النعناع المقطع
- حبة صغيرة من البصل
- حبة من الطماطم
- $\frac{1}{2}$ حبة من الفلفل الأخضر
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- إبزار
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 100 غ من كاشير البقر المدخن

طريقة التحضير :





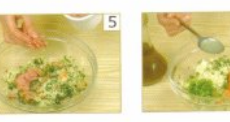
1) نغلي لترا من الماء في القدر الخاص بالكسكس (بَرْمَة).
نضع الكسكس في قصعة و نخلطه جيدا مع الزيت. نذيب الملح في كأس كبير من الماء، نحركه و نرش به الكسكس ثم نخلط باليدين لنبلله كله. نتركه مدة 20 دقيقة ليتسرب له الماء و نضعه في الكسكاس. نضع الكسكاس فوق القدر ليتبخر الكسكس. نزيل الكسكاس من فوق القدر عندما يبدأ البخار بالتصاعد من الكسكس.

2)
نرجع الكُسكُس إلى القصعة و نرشه مرة ثانية بكأس كبير من الماء، نفتله بين اليدين و نتركه لبضع دقائق ثم نضعه في الكسكاس ليتبخر.
نكرر هذه العملية ثلاث مرات حتى ينضج الكسكس. ندهنه بالزبدة.

- نصف كمية الكسكس يحتفظ بها في الثلاجة لاستعمال آخر و النصف المتبقي يستعمل للسلطة.







3) في إناء، نضع الكسكس مع البقدونس، النعناع و البصل المقطع قطعا صغيرة.

4) نغسل الطماطم، نقشرها ثم نزيل البذور و نقطعها إلى قطع صغيرة. نغسل الفلفل، نزيل له البذور و نقطعه إلى مكعبات صغيرة جدا. نضيف الطماطم و الفلفل إلى الكسكس مع عصير الحامض، الملح، الإبزار و الزيت.

5) نقطع دوائر كاشير البقر المدخن إلى مربعات نضيفها إلى السلطة ثم نخلطها. نحتفظ بالسلطة في الثلاجة مدة ساعتين و نقدمها باردة.

سلطة الكرنب الأبيض و الأحمر

مقادير الكرنب الأبيض :

- $\frac{1}{2}$ زهرة كرنب أبيض
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار (حسب الذوق)
- قليل من الگوزة المحكوكة

مقادير الكرنب الأحمر :

- $\frac{1}{2}$ زهرة كرنب أحمر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار (حسب الذوق)
- قليل من الگوزة المحكوكة

طريقة التحضير :

نغسل الكرنب الأبيض و الأحمر، نضعهما يستقطران و نقطع، كلا على حدة، إلى قطع رقيقة جدا.

في مقلاة على نار هادئة، نضع الزبدة و الزيت ثم نضيف الكرنب الأبيض، الملح، الإبزار و الگوزة. نحرك مدة 10 دقائق تقريبا حتى يطهى الكرنب. نفرغه في صحن التقديم و نحتفظ به.

في نفس المقلاة، فوق النار، نضع مرة أخرى الزبدة مع الزيت، نضيف الكرنب الأحمر، الملح، الإبزار و الگوزة. نحرك مدة 10 دقائق تقريبا حتى يطهى الكرنب ثم نصففه في صحن التقديم بجانب الكرنب الأبيض.



سلطة البارية



المقادير :

- 500 غ من البارية
- حبة صغيرة من البصل
- ملعقة صغيرة من البقدونس المقطع
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من الخل

طريقة التحضير :



نغسل البارية و نسلقها لمدة نصف ساعة أو أكثر (حسب سمكها) في ماء مغلى. نقشرها و نقطعها إلى شرائح. نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى قطع صغيرة جدا ثم نضيفه إلى شرائح البارية مع البقدونس، الملح، الإبزار، الزيت و الخل. نخلط السلطة و نصففها في صحن التقديم.

سلطة الفلفل بالأنشوبة

المقادير :

- $1/2$ حبة من الجزر
- $1/2$ حبة من الفلفل الأحمر
- $1/2$ حبة من الفلفل الأخضر
- $1/2$ حبة من الفلفل الأصفر
- حبة صغيرة من البصل

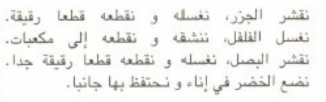
الصلصة :

- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح
- ملعقتان كبيرتان من الخل

للتزيين :

- الأنشوبة المرقدة
- أوراق الحبق
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس

طريقة التحضير :



نقشر الجزر، نغسله و نقطعه قطعا رقيقة. نغسل الفلفل، ننشفه و نقطعه إلى مكعبات. نقشر البصل، نغسله و نقطعه قطعا رقيقة جدا. نضع الخضر في إناء و نحتفظ بها جانبا.





لتحضير الصلصة نخلط زيت الزيتون، الملح و الخل ثم نفرغ الصلصة على قطع الخضر و نخلط.

نزين بقطع الأنشوبة المرقدة و أوراق الحبق ثم نرش بأوراق الزعتر اليابس و نقدم.

سلطة الفلفل و الطماطم

المقادير :

- حبتان من الفلفل الأخضر
- 3 حبات من الطماطم
- فصان مهروسان من الثوم
- قشرة حامضة مرقدة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملح
- $1/2$ ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض

للتزيين :

- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

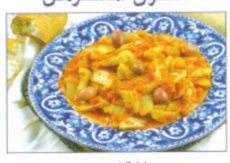




نغسل الفلفل، الطماطم و الثوم. ننشف هذه الخضر و نشويها في مشواة. نضع الفلفل في كيس بلاستيكي لبضع دقائق (ليسهل تقشيره)، ننقيه، نزيل بذوره و نقطعه إلى قطع صغيرة و متساوية. ننقي الطماطم و نزيل لها البذور، نقطعها إلى قطع صغيرة دون أن نغسلها و كذلك الثوم نقشره و نقطعه قطعا صغيرة جدا.

نقطع نصف قشرة الحامض قطعا صغيرة جدا. نحتفظ بالباقي للتزيين.
نضع قطع الفلفل، الطماطم، الثوم و الحامض المرقد في صحن ثم نخلط مع زيت الزيتون، الملح، الكمون، عصير الحامض و البقدونس. نقدم هذه السلطة باردة و مزينة بشرائح قشرة الحامض المتبقية.

القوق المشرمل



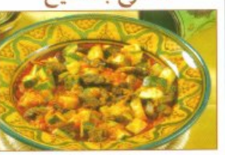
المقادير :

- 1 كلغ من القوق
- عصير نصف حامضة
- 500 غ من الطماطم
- ملح و 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- $1/2$ ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- فصان مهروسان من الثوم
- باقة صغيرة من القزبر
- الزيتون الأحمر
- $1/2$ حبة حامضة مرقدة و مقطعة



نزيل أوراق القوق و نحتفظ بقلبه في ماء مخلط بعصير الحامض. نقطع القوق قطعا متساوية و نسلقه في ماء مملح و مغلى لمدة 5 دقائق. نصفيه و نحتفظ به. نزيل بذور الطماطم و نحكها في كاسرول ثم نضيف لها الملح، الزيت، التوابل، الثوم و باقة القزبر. نضع الكاسرول فوق نار هادئة و نحرك. نضيف القوق المسلوق، نغطي الكاسرول و نترك الكل يطهى حتى يتبخر ماء الطماطم. عند التقديم نزين بالزيتون و قطع الحامض المرقد.

القرع بالخليع

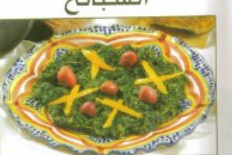


المقادير :

- 500 غ من الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- $1/2$ ملعقة صغيرة من الكمون
- فصان مهروسان من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- 1 كلغ من القرع
- زلافة صغيرة من الخليع

ننقي الطماطم، نقطعها إلى قطع صغيرة و نضعها في كاسرول، فوق النار، ثم نضيف لها الزيت، الملح، التحميرة، الكمون، الثوم المهروس و عصير الحامض.
نغسل القرع و نقطعه إلى مكعبات ثم نضيفه إلى صلصة الطماطم. نغطي الكاسرول و نخفض من حدة النار.
قبل أن ينضج القرع بقليل، نضيف له الخليع و نترك الكل فوق النار حتى يتبخر ماء الطماطم كليا. نقدمه ساخنا.

السبانخ



المقادير :

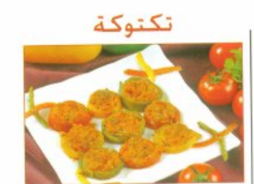
- باقة من السبانخ
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- زلافة صغيرة من القزبر و البقدونس
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- $1/3$ ملعقة صغيرة من الكمون
- قليل من الهريسة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- حبة صغيرة من الحامض المرقد
- حبات من الزيتون الأحمر



نغسل السبانخ جيدا، نقطعها و نضعها في مقلاة بها زيت، فوق نار هادئة، نضيف لها الثوم المهروس، القزبر، البقدونس، التحميرة، الكمون، الهريسة (حسب الذوق)، الملح ثم عصير الحامض مع التحريك إلى أن يتبخر الماء كليا.

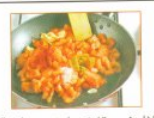
عند التقديم، نزين الطبق بشرائح من الحامض المرقد و الزيتون الأحمر. يمكن إضافة زيت الزيتون أيضا.

تكتوكة



المقادير :

- حبة من الفلفل الأحمر
- حبة من الفلفل الأخضر
- حبة من الفلفل الأصفر
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 4 حبات طماطم منقاة و مقطعة
- 4 فصوص مهروسة من الثوم
- ملح و إبزار (حسب الذوق)
- $1/2$ ملعقة صغيرة من التحميرة
- $1/2$ ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من الزعتر اليابس



نقلي الفلفل في مقلاة بها زيت ساخنة، نقشره دون غسله و نقطعه شرائط طويلة. نرشها بالملح و نحتفظ بها. في مقلاة أخرى، نسخن زيت الزيتون و نضع الطماطم و الثوم مع إضافة الملح و التوابل. ندعها فوق نار هادئة و نحرك قليلا حتى تصير صلصة كثيفة شيئا ما.

عند التقديم، نلف شرائح الفلفل على شكل دوائر، نضع وسطها ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم و نرش بقليل من الزعتر.

القرنبيط المشرمل (الشفلور)



المقادير :

- 4 حبات طماطم محكوكة
- فصان مهروسان من الثوم
- ملعقة صغيرة من القزبر المقطع
- ½ ملعقة صغيرة من التحميرة
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح
- ملعقتان صغيرتان من الزيت
- ½ زهرة قرنبيط (الشفلور)
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض

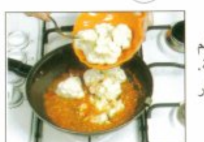
للتزيين : - شرائح من قشرة الحامض المرقد

طريقة التحضير :



في مقلاة، فوق النار، نضع الطماطم المحكوكة، نضيف لها الثوم المهروس، القزبر، التحميرة، الكمون، الملح و الزيت. ندعها تطهى و نحرك حتى يتبخر الماء.

نفكك القرنبيط إلى شجيرات، نغسلها جيدا و نسلقها في ماء مملح و مغلى مدة 15 دقيقة ثم نصفيها.



نضيف القرنبيط المسلوق إلى صلصة الطماطم و بشوكة خشبية نمعكه و نمزجه جيدا مع الصلصة. نضيف عصير الحامض و نضع المقلاة فوق النار لبضع دقائق مع الاستمرار في التحريك.

قبل التقديم نزين هذه السلطة بشرائح الحامض المرقد.

الفول المُفوّر



المقادير :

- 250 غ من الفول الرقيق
- 1 لتر من الماء
- ½ حامضة
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الكمون

طريقة التحضير :



نغسل الفول، نزيل الطرفين و الخيوط الزائدة ثم نقطعه مع الإحتفاظ بالقشرة.



نغلي لترا من الماء في طنجرة الضغط و نضيف نصف حامضة. نضع الفول و الثوم بقشرته في الكسكاس و ندعهما يطهيان لمدة 15 دقيقة مع إحكام غلق الطنجرة.

نسخن زيت الزيتون في مقلاة و نقلي فيها الفول المبخر مع الثوم (بعد إزالة قشرته). نضيف الملح، الكمون. ندعه يتقلى لمدة 8 دقائق مع التحريك. يقدم ساخنا.

الفول المشرمل



المقادير :

- 1 كلغ من الفول
- ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من التحميرة
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملعقة كبيرة من القزبر المقطع
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ½ كأس شاي من زيت الزيتون
- كأسان كبيران من الماء

للتزيين :

- حبة من الحامض المرقد
- حبات من الزيتون الأحمر

طريقة التحضير :

نزيل قشرة الفول و نحتفظ بحباته. نزيل ظفرها و نشقها بالسكين من الجهة المخالفة للظفر.

نغلي الماء في طنجرة صغيرة على نار هادئة، نضع الفول و نضيف معه كلا من الملح، التحميرة، الكمون، الثوم المهروس، القزبر، عصير الحامض و الزيت. نغطي الطنجرة و ندعها لمدة ثلاثين دقيقة تقريبا فوق النار أو إلى أن ينضج الفول و يتبخر الماء. يمكن إضافة الماء عند الحاجة.

نقدم الطبق، حسب الذوق، مزينا بقطع من الحامض المرقد و الزيتون الأحمر.

مدة الطهي تختلف حسب طراوة الفول، فهي تتراوح ما بين 20 و 40 دقيقة.

سلطة اللوبيا الخضراء



المقادير :

- 250 غ من اللوبيا الخضراء
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- فصان مهروسان من الثوم
- ملح
- إبزار
- ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع

للتزيين :

- حبات من الزيتون الأسود

طريقة التحضير :

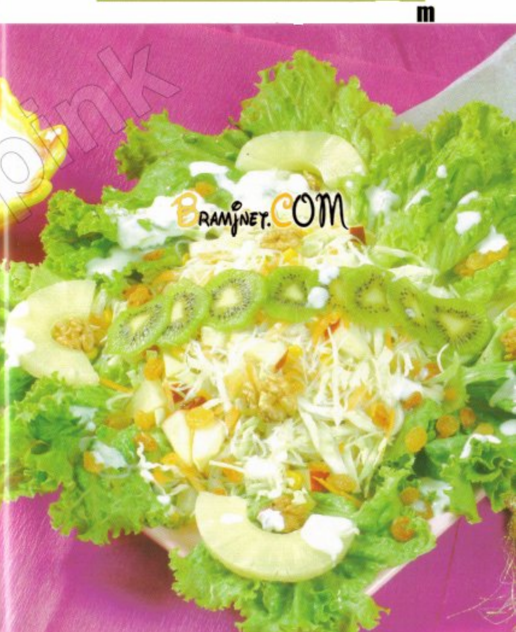


نقطع رؤوس اللوبيا الخضراء من الجانبين بطريقة تمكننا من إزالة الخيوط الجانبية ثم نقسمها إلى جزئين. نغسلها جيدا و نسلقها في كاسرول به ماء مغلى و مملح، مدة 10 دقائق تقريبا ثم نصفيها.



نضع اللوبيا المسلوقة في مقلاة فوق نار هادئة، نضيف لها الزبدة، الثوم المهروس، الملح، الإبزار و البقدونس. نخلط هذه العناصر و نستمر في التحريك مدة ثلاث دقائق. نقدمها ساخنة مزينة بالزيتون الأسود.

السلطة الإستوائية



المقادير :

- $\frac{1}{2}$ زهرة كرنب أبيض (ملفوف) مشرح شرائحا متوسطة
- $\frac{1}{2}$ حبة جزر محكوكة
- علبة من كوكتيل الفواكه (490 غ)
- 50 غ من حبات الذرة
- 50 غ من العنب الجاف (زبيب)
- 50 غ من الجوز (كركاع)
- زهرة خس مشوك

صلصة الياغورت :

- كأسان من الياغورت الطبيعي (125 غ x 2)
- عصير نصف حامضة
- قبصة ملح
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)

للتزيين :

- شريحتان من الأنناس المصبر
- حبة من الكيوي مقطعة إلى دوائر

طريقة التحضير :



في إناء، نضع كلا من الكرنب، الجزر، كوكتيل الفواكه مصفى (نحتفظ بالسيرو)، حبات الذرة، العنب الجاف و الجوز.



صلصة الياغورت :
في زلافة كبيرة، نفرغ الياغورت مع عصير الحامض، الملح و مسحوق السكر. نخلط هذه العناصر و نضيف مقياس ثلاث ملاعق كبيرة من سيرو كوكتيل الفواكه.



نضيف مقدار نصف صلصة الياغورت إلى خليط الفواكه و نخلط.
نحتفظ بالنصف الباقي من الصلصة في زلافة لتقديمه مع السلطة.

عند التقديم، نصفف أوراق الخس في الطبق، نضع السلطة فوقها و نزينها بدوائر الكيوي و الأنناس.

القرع المعسل

المقادير :

- 1 كلغ من القرع الأحمر
- 100 غ من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر
- 50 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- قبصة ملح

للتزيين :

- 100 غ من الجوز (الكركاع)
- 30 غ من الزبيب

نغسل القرع، نقشره و نقطعه إلى شرائح رقيقة. نذيب الزبدة في مقلاة، نضيف القرع ونحرك. بعد مرور 10 دقائق، نعسل القرع بإضافة كل من ماء الزهر، مسحوق السكر، القرفة و الملح. نترك الكل فوق النار مع الاستمرار في التحريك إلى أن يتبخر الماء كليا و يصبح لون القرع ذهبيا.

نقدم السلطة في طبق مزينة بالجوز المهرمش، كما يمكن تحضير كويرات صغيرة من القرع المعسل و تزيينها بنصف حبة من الجوز و الزبيب على جوانب الطبق.



سلطة الأنديف بالصلصة البيضاء

المقادير :

- 50 غ من الزبيب
- 100 غ من المشمش الجاف
- تفاحة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- زهرتان من الأنديف (les endives)
- شريحتان من الأنناس مقطعتان إلى مكعبات

الصلصة :

- ياغورت طبيعي
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة) أو أكثر حسب الذوق
- قبصة ملح
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقتان كبيرتان من الحليب

نغسل و ننشف كلا من الزبيب و المشمش ثم نقطع هذا الأخير إلى مكعبات صغيرة.
نسقي مكعبات التفاح بعصير الحامض كي تحافظ على لونها الطبيعي.
لتحضير الصلصة، نخلط الياغورت الطبيعي مع مسحوق السكر، الملح، عصير الحامض و الحليب ثم نخلط جيدا.
نفكك زهرتي الأنديف إلى أوراق ثم نغسلها و ننشفها.

في صحن التقديم نصفف أوراق الأنديف، نضع فوقها قطع التفاح، المشمش، الأنناس و الزبيب ثم نسقي الكل بصلصة الياغورت.

سلطة الجزر بعصير البرتقال



المقادير :

- 500 غ من الجزر
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- ½ لتر من عصير البرتقال

للتزيين :

- ¼ ملعقة صغيرة من القرفة

طريقة التحضير :

نقشر الجزر، نغسله و نحكه في حكاكة ذات ثقوب صغيرة. نضيف له مسحوق السكر، ماء الزهر و عصير البرتقال، نخلط جيدا ثم نضعه في الثلاجة.
قبل التقديم، نخلط السلطة و نرش بالقرفة.

يمكن أيضا أن نطحن الكل في الطحانة الكهربائية.

سلطة الجزر بالفواكه الجافة



المقادير :

- 250 غ من الجزر
- 4 ملاعق كبيرة من الزبيب مقطع
- 4 ملاعق كبيرة من المشمش المجفف مقطع
- 4 ملاعق كبيرة من قطع الأنناس المجفف
- 4 ملاعق كبيرة من قطع الموز المجفف
- 4 ملاعق كبيرة من الكوك المجفف
- ½ كأس شاي من عصير البرتقال
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)

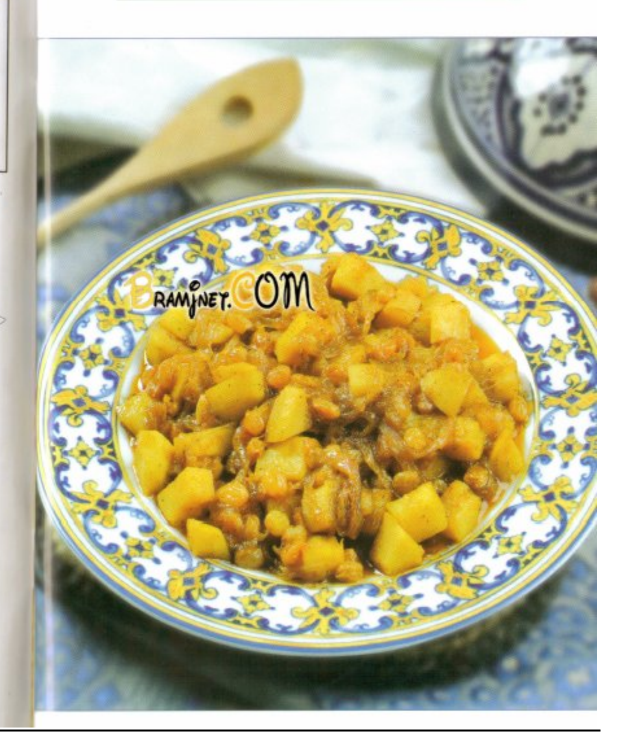
للتزيين :

- حبة برقوق (أسود، مجفف) مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة من اللوز المقلي و المهرمش

طريقة التحضير :

نقشر الجزر، نغسله و نحكه في حكاكة ذات ثقوب كبيرة ثم نخلطه في إناء مع الزبيب، قطع المشمش، قطع الأنناس وقطع الموز، نضع هذا الخليط في طبق التقديم نرشه بالكوك و نسقيه بصلصة خليط عصير البرتقال مع ماء الزهر و السكر ثم نزين السلطة بشرائح البرقوق الأسود و اللوز المهرمش.
نقدمها في الحين.

سلطة البطاطس الحلوة



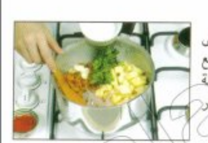
المقادير :

- حبتان كبيرتان من البصل
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- قبصة ملح
- 1 كلغ من البطاطس الحلوة
- ملعقة صغيرة من التحميرة
- ¼ ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- 3 عيدان من القرفة
- إبزار
- زلافة صغيرة من الزبيب
- باقة صغيرة من القزبر
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- ½ لتر من الماء

طريقة التحضير :



نقشر البصل و نقطعه إلى شرائح. في كاسرول، نقلي البصل في الزيت مع الثوم و نرش بقليل من الملح ثم نحرك لمدة 10 دقائق.



نغسل البطاطس الحلوة، نقشرها و نقطعها إلى مكعبات متساوية نضيفها إلى البصل المقلى مع التحميرة، الزنجبيل، القرفة، الإبزار، الزبيب، باقة القزبر و مسحوق السكر. نبقي الكاسرول على النار و نحرك.



نفرغ الماء و نترك الكل يطهى إلى أن تنضج البطاطس و يتبخر الماء كليا، مدة 15 إلى 20 دقيقة.

عند التقديم، نزيل باقة القزبر و عيدان القرفة ثم نقدم هذا المقبل ساخنا.

الفهرس